



Kevennystä kokoukseen!

Hyvän olon ja virkistymisen ekologiset paketit, ryhmäkoot 10 -15 henkilöä

AQUA TRAINING & DRINK 28 € / hlö

Aqua Training on tehokasta aerobista liikuntaa vesielementissä. Vesiliikunta kohottaa yleiskuntoa parhaiten silloin, kun harjoittelun tempo on riittävän kova. Olennainen osa Aqua Training -ohjelmaa on musiikki ja sopiva rytmi, joka määrää liikenoikeuden ja luo myös fiiliksen liikkumiseen. Aqua Training on siten tehokasta ja terapeutista liikuntaa.

Hintaan sis.

- ohjattu vesiliikuntatunti (45 min.)
- pyyhe, kylpytakki ja kylpytossut
- puhdistavaa Lasaretin terveysjuomaa

Ryhmällä (max.15 hlöä) mahdollisuus upean tilausaunan käyttöön 200 € / 3 tuntia. Kysy myyntipalvelustamme myös muita kokouspaketteja ja vuokrattavia polkupyöriä ja muita liikuntavälineitä.

Lisätiedot ja varaukset:

Myyntipalvelu: lasaretti@lasaretti.com, p. 020 757 4701.

ZUMBA TAI DANCE-COCKTAIL- TANSSILIIKUNTATUNTI 19,50 € / hlö
Parhaimmillaan tanssi on rentouttavaa ja iloa tuottavaa liikuntaa, jossa opiminen käy rennon mutkattomasti. Latinalaistanssit ovat hauskaa "hikiliikuntaa" kun rytmit alkavat elää kehossa jokaista niveltä ja lihasta myöten. Tunneilla tanssin elementtejä, askelsarjoja, musiikkia ja liikettä yhdistetään kehonhuollollisesta näkökulmasta.

Hintaan sis.

- ohjattu Zumba- tai muu tanssillinen liikuntatunti (45 min.)
- Ravintola-salissa salaatti tai hedelmätarjotin sekä
- puhdistavaa Lasaretin terveysjuomaa,

AAMU TAI CHI - LUONNOSSA TAI LASARETIN LÄMMÖSSÄ 24 € / hlö
Tai chi on ikivanha terveysliikuntamuoto, jota myös nykytutkimus suosittaa monipuolisena liikuntamuotona. Tai chissä liikutaan omien tuntemusten ohjaamina. Harjoittelu vaatii keskittymistä ja rauhoittumista, näiden harjaantumista voikin hyödyntää kiireisen ja muuttuvan arjen pyönteissä.

Hintaan sis.

- ohjattu Tai chi-liikuntatunti (45 min) luonnon helmassa tai liikuntasalissa
- runsas aamiaisbuffet ravintolasalissa
- puhdistavaa Lasaretin terveysjuomaa